

## Gewicht bestimmen und Abnehmziele festlegen

### Gewichts-Check:

Größe: \_\_\_\_\_ cm

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

BMI: \_\_\_\_\_

Taillenumfang: \_\_\_\_\_ cm

- Birnentyp
- Apfelpf

- Normalgewicht
- Leichtes Übergewicht
- Starkes Übergewicht

### Ziele:

Wunschgewicht: \_\_\_\_\_ kg

Gewichtsabnahme: mindestens \_\_\_\_\_ kg maximal \_\_\_\_\_ kg

Gewünschte Kleidergröße: mindestens \_\_\_\_\_ maximal \_\_\_\_\_

Äußerliche Veränderungen: \_\_\_\_\_

---

Gesundheitliche Verbesserungen: \_\_\_\_\_

---

Gefühlmäßige Veränderungen: \_\_\_\_\_

---

**Sonstiges:**

Warum möchten Sie abnehmen?

- Weil ich auffallend dick bin.
- Weil meinem Partner meine Figur nicht gefällt.
- Weil andere meinen, ich sollte etwas für meine Figur tun.
- Weil schlank sein schick ist.
- Weil ich hoffe, dadurch attraktiver zu werden.
- Weil ich hoffe, dadurch mehr Chancen in Liebe und Beruf zu haben.
- Weil ich noch nie schlank war, aber es sein möchte.
- Weil ich mich mit den vielen Kilos auf der Waage unwohl fühle.
- Weil mir meine Figur nicht gefällt.
- Weil ich wieder so schlank sein möchte wie früher.
- Weil mich meine Polster stören.
- Weil ich mir schlankere Beine wünsche.
- Weil ich mir eine 1–2 Nummern kleinere Kleidergröße wünsche.
- Weil ich wieder in meine alten Hosen, Pullis, Röcke, Kleider passen möchte.
- Weil ich mich unbeweglich fühle.
- Weil mein Gewicht mir die Luft beim Gehen und Laufen nimmt.
- Weil ich körperlich fit sein möchte.
- Weil meine Blutwerte schlecht sind und der Arzt zum Abnehmen rät.
- Weil ich meine Ernährungsgewohnheiten auf „gesundheitsfördernd“ umstellen möchte.
- Weil es mir gut tut.

Raum für Notizen:

Ich wünsche viel Erfolg!



Dein **VitalZentrum Thaller**  
Andrea Thaller  
Am Waldblick 5  
85643 Steinhöring